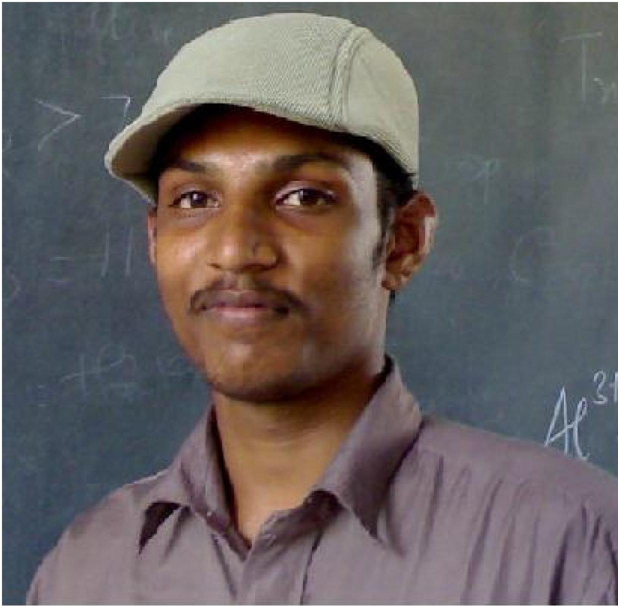
VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

குடும்பமே சுவைத்து மகிழ... 30 வகை இனிப்பு உருண்டை!





This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

ரவா தேங்காய் உருண்டை



தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - 1 கப், ரவை - அரை கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஏலக்காய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யில் ரவையை நன்கு வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். மீதி இருக்கும் நெய்யில் தேங்காயை நன்கு வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையுடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, சர்க்கரை கரைந்து, 'பிசுக்கு பதம்' வந்ததும் இறக்குங்கள். (சர்க்கரை கரைந்து கொதித்ததும், ஆள்காட்டி விரலாலும் கட்டை விரலாலும் பாகைத் தொட்டுத் தேய்த்துப் பார்த்தால், கம்பி பிரிந்து வராமல், பிசுபிசுப்பாய் விரல்களில் ஒட்டும். அதுதான் 'பிசுக்கு' பதம்).

வறுத்த ரவை மற்றும் தேங்காய் துருவலை பாகில் கொட்டி, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்துக் கிளறி, இறக்கி சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துவையுங்கள்.

கறுப்பு எள்ளுருண்டை



தேவையானவை: கறுப்பு எள் - 1 கப், வெல்லம் - அரை கப்.

செய்முறை: எள்ளைக் கழுவி, கல் அரித்து சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். கடாயைக் காயவைத்து, சுத்தம் செய்த எள்ளை (அது ஈரமாக இருக்கும்போதே) போட்டு, அது பொரியும் வரை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பொடித்த வெல்லத்தை மிக்ஸியில் போட்டு, அதோடு வறுத்த எள்ளையும் போட்டு, விப்பர் பிளேடை உபயோகித்து சுற்றி எடுங்கள். (ஆட்டுரல் இருப்பவர்கள் அதில் போட்டு, இரும்பு உலக்கையால் இடிக்கலாம்). எள் நைஸாக அரைபட்டுவிடாமல், ஒன்றிரண்டாக வெல்லத்தோடு சேர்ந்து இடிபட்டதும் எடுத்து சிறு உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு மாவுருண்டை



தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை நன்கு பொன்னிறமாக வறுத்தெடுங்கள். பருப்பையும் சர்க்கரையையும் மாவு மிஷினில் கொடுத்து தனித்தனியே அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யை சூடாக்கி, மாவில் ஊற்றி, உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள். உருட்ட வராமல் உதிர்ந்தால், இன்னும் சிறிது நெய்யை சூடாக்கி ஊற்றிக்கொள்ளுங்கள். நன்கு பிடிக்க வரும்.

மிஷினில் குறைந்தபட்சம் 2 கப் அளவிலிருந்து அரைப்பார்கள். அதற்கும் குறைந்த அளவென்றால் மிக்ஸியிலேயே பருப்பையும் சர்க்கரையையும் தனித்தனியே நைஸாக அரைக்கலாம்.

அவல்பொரி - எள் - பொட்டுக்கடலை உருண்டை



தேவையானவை: அவல் - 4 கப், கறுப்பு எள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், வெல்லம் - ஒன்றேகால் கப், அரிசி மாவு - சிறிதளவு.

செய்முறை: எள்ளை வெறும் கடாயில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பொட்டுக்கடலை நமுத்திருந்தால் மட்டுமே, வெறும் கடாயில் போட்டு சூடு வர வறுத்து எடுக்கவேண்டும். இல்லையென்றால், அப்படியே உபயோகிக்கலாம். வெல்லத்தைப் பொடித்து, அரை டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கரையவிட்டு, கரைந்ததும் வடிகட்டி, மீண்டும் அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிட்டு பாகு பதம் வந்ததும் இறக்குங்கள். (பாகை சிறிது எடுத்து தண்ணீரில் விடவேண்டும். பின் அதை எடுத்து உருட்டி தரையிலோ வேறு பாத்திரத்திலோ போட்டால் சத்தம் வரவேண்டும். வெல்லப்பாகு சேர்க்கும் எல்லா உருண்டைகளுக்குமே இதுதான் பாகு பதம்.)

வறுத்த எள், பொட்டுக்கடலை, அவல் ஆகியவற்றை பாகில் கொட்டி, கிளறி சூடாக இருக்கும்போதே, அரிசிமாவைக் கைகளில் தடவிக்கொண்டு, உருண்டை பிடியுங்கள்.

கடலை உருண்டை



தேவையானவை: வறுத்த வேர்க்கடலை - 2 கப், வெல்லம் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், அரிசி மாவு - சிறிது.

செய்முறை: வேர்க்கடலையை சுத்தம் செய்து, தோல் நீக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெல்லத்தைப் பொடித்து, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, முன் சொன்ன முறையில் பாகு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கடலையைப் பாகில் கொட்டி, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்துக் கிளறி கடலை உருண்டைகளைப் பிடியுங்கள். (சூடு தாங்க முடியாதவர்கள், அரிசிமாவு தொட்டுக்கொண்டு உருட்டலாம். முதலில், வேகவேகமாக உருண்டையை அது வரும் வடிவத்தில் பிடித்துப் போட்டுவிட்டு, பின்னர், அழுத்தி உருண்டை பிடிக்கலாம். அப்போது இறுகி, வடிவம் நன்கு வரும்).

பொருள்விளங்கா உருண்டை



தேவையானவை: வேர்க்கடலை - 1 கப், எள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், தேங்காய் (பல்லுப் பல்லாகக் கீறியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பாசிப்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசி மாவு - அரை கப், வெல்லம் - முக்கால் கப், சுக்குத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வேர்க்கடலையை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். எள்ளை சுத்தம் செய்து, வெறும் கடாயில் பொரியும் வரை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யில் தேங்காயை நன்கு சிவக்க வறுத்தெடுங்கள். பாசிப்பருப்பையும் வெறும் கடாயில் பொன்னிறமாக, வாசனை வரும் வரை வறுத்து, ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

அரிசி மாவு, வெல்லம் நீங்கலாக எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள். வெல்லத்தைப் பொடித்து, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து வழக்கம் போல பதம் வந்ததும், கலந்து வைத்திருக்கும் பருப்பு, கடலை கலவையைப் பாகில் கொட்டி, கிளறி இறக்குங்கள். அரிசி மாவைத் தூவி, நன்கு கலந்து அழுத்தமான உருண்டை பிடியுங்கள்.

பொட்டுக்கடலை உருண்டை



<u>தேவையானவை:</u> பொட்டுக்கடலை - 2 கப், சீரகமிட்டாய் (பல்லி மிட்டாய்) - கால் கப், வெல்லம் - அரை கப், அரிசி மாவு - சிறிது.

<u>செய்முறை:</u> கடலை உருண்டை செய்யும் அதே செய்முறைதான். பாகு பதம் வந்ததும் இறக்கி, பொட்டுக்கடலை, சீரக மிட்டாய் கலந்து, நன்கு கிளறி, அரிசி மாவு தொட்டுக்கொண்டு உருண்டைகளாக்குங்கள்.

வெள்ளை எள்ளுருண்டை



<u>தேவையானவை:</u> வெள்ளை எள் - 1 கப், வெல்லம் - கால் கப்.

செய்முறை: எள்ளை சுத்தம் செய்து, வெறும் கடாயில் கொட்டி, பொரியும் வரை நன்கு வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வெல்லத்தூளில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, கரைந்ததும் மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு, பதம் வந்ததும் எள்ளைக் கொட்டிக் கிளறி, உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள்.

குறிப்பு: பாகு வைக்கும்போது கவனம் தேவை. பாகு பதம் அதிகமாகி, பாகு முறிந்துவிட்டால் உருட்ட விடாமல் உதிர்ந்துவிடும். பதம் கம்மியானாலும், உருண்டை நமுத்துப் போய்விடும்.

ரவா உருண்டை



தேவையானவை: பாம்பே ரவை - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், முந்திரி - 8, ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ரவையை ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து, நன்கு வாசம் வரை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து, நன்கு பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். முந்திரியைத் துண்டுகளாக்கி, ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்து, ரவையில் சேருங்கள். அத்துடன் ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து, நெய்யைச் சூடாக்கி, ரவை - சர்க்கரைக் கலவையில் சேர்த்து, நன்கு கலந்து உருண்டைகள் பிடித்துவையுங்கள்.

நெல் பொரி உருண்டை



தேவையானவை: நெல்பொரி - 4 கப், வெல்லத்தூள் - 1 கப், சர்க்கரை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெல்பொரியில் மேலிருக்கும் உமியை நீக்கி, சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். வெல்லத்தைப் பொடித்து, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, முன் சொன்ன முறையில் பாகு வையுங்கள்.

பாகு கொதிக்கும்போது சர்க்கரையையும் அதோடு சேர்த்து, கொதிக்கவிடுங்கள். பதம் வந்ததும் இறக்கி, பொரியைக் கொட்டி, நெய் சேர்த்து, உருண்டை பிடித்து வையுங்கள். நெய் சேர்ப்பதால், உருண்டை பளபளப்பாக இருக்கும்.

குறிப்பு: ஒரு கப் வெல்லத்துக்கு, எப்போதுமே கால் கப் தண்ணீர்தான் அளவு. அரை கப் வைத்தாலும் நன்றாக இருக்கும். ஆனால், அதிக நேரம் கொதிக்க வேண்டும்.

அரிசி பொரி உருண்டை



தேவையானவை: அரிசி பொரி - 4 கப், வெல்லம் - 1 கப், அரிசி மாவு - சிறிதளவு.

செய்முறை: வெல்லத்துடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கரைந்ததும் வடிகட்டி மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு பாகு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பாகு பதம் வந்ததும் பொரியைக் கொட்டிக் கிளறி இறக்குங்கள். அரிசி மாவை தொட்டு உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள். ஆறியதும் எடுத்து வையுங்கள்.

அவல் பொரி உருண்டை



தேவையானவை: அவல் பொரி - 4 கப், வெல்லத்தூள் - 1 கப், தேங்காய் (பல்லுப் பல்லாகக் கீறியது) - கால்

கப், எள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசிமாவு - சிறிதளவு, நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எள்ளை வெறும் கடாயில் வறுத்தெடுங்கள். தேங்காயை நெய்யில் சிவக்க வறுத்தெடுங்கள். வெல்லத்துடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதித்ததும் வடிகட்டி, மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். பாகு பதம் வந்ததும், பொரி, தேங்காய், எள் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். அரிசி மாவு தொட்டு, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள்.

உளுத்தம்பருப்பு மாவுருண்டை



தேவையானவை: முழு உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை நன்கு வாசனை வரும்வரை சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். மெஷினில் கொடுத்து, உளுத்தம்பருப்பையும் சர்க்கரையையும் தனித்தனியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளுத்தம்பருப்பை ரொம்ப நைஸாக அரைக்காமல், நைஸ் ரவை பதத்தில் அரைக்கவேண்டும். நெய்யை சுடவைத்து ஊற்றி, உருண்டை பிடியுங்கள்.

நெய்யுருண்டை



தேவையானவை: கடலை மாவு - 1 கப், சர்க்கரை (பொடித்தது) - 1 கப், நெய் - தேவையான அளவு, ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: 2 டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யைக் காயவைத்து, குறைந்த தீயில் கடலை மாவைச் சேர்த்து நன்கு வாசனை வரும்வரை வறுக்கவேண்டும். இறக்கி ஆறவிட்டு, அத்துடன் சர்க்கரை தூள், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். நெய்யை சூடாக்கி, அதில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி, நன்கு கலந்து உருண்டை பிடித்துவையுங்கள். உருட்ட வரவில்லை எனில், சிறிது அதிகம் நெய் சேர்க்கலாம்.

ஓமப்பொடி உருண்டை



தேவையானவை: சற்று கனமில்லாத, காரம் சேர்க்காத ஓமப்பொடி - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், தேங்காய் (பல்லுப் பல்லாகக் கீறியது) - 1 டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - அரை கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய்யில் தேங்காயை நன்கு சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஓமப்பொடி, தேங்காய், பொட்டுக்கடலை ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள். வெல்லத்தில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து உருண்டைக்கான பதத்தில் பாகுவைத்து, ஓமப்பொடி கலவையை பாகில் கொட்டி, சர்க்கரையையும் தூவி, கிளறி உருண்டை பிடியுங்கள். (செட்டிநாட்டு அயிட்டமான மனோகரத்திலும் இதுபோன்ற உருண்டை செய்யலாம்).

தேன்குழல் உருண்டை



தேவையானவை: தேன்குழல் (நொறுக்கியது) - 2 கப், வெல்லம் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன்,

நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசி மாவு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெல்லத்தில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து பாகு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நொறுக்கிய தேன்குழல், ஏலக்காய்தூள், நெய் ஆகியவற்றை பாகில் சேர்த்து, நன்கு கிளறி அரிசி மாவு தொட்டு உருண்டை பிடியுங்கள்.

(குறிப்பு: சற்றுக் கனமான தேன்குழலாக இருந்தால், முக்கால் கப் வெல்லம் சேர்க்கவேண்டும். 2 டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்துப் பாகு வையுங்கள்.)

காப்பரிசி உருண்டை



தேவையானவை: காப்பரிசி (சிவப்புப் புட்டரிசி) - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், எள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் (பல்லுப் பல்லாகக் கீறியது) - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - அரை கப் (குவித்தது).

செய்முறை: காப்பரிசியை வெறும் கடாயில் வாசனை வரும்வரை, குறைந்த தீயில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக்கொள்ளுங்கள். எள்ளை வெறும் கடாயில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். தேங்காயை நெய் சேர்த்து சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். காப்பரிசி, பொட்டுக்கடலை, எள், தேங்காய் ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள்.

வெல்லத்தைப் பொடித்து, கால் கப் தண்ணீர் வைத்து, பாகு பதம் வந்ததும் அரிசி, தேங்காய், எள் ஆகியவற்றைக் கொட்டி, உருண்டைகளாகப் பிடித்துவையுங்கள்.

புட்டரிசி மாவுருண்டை



<u>தேவையானவை:</u> புட்டரிசி - 1 கப், சர்க்கரை (பொடித்தது) - 1 கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> அரிசியை வாசனை வரும்வரை குறைந்த தீயில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். மிஷினில் மாவாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையையும் அரைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நெய் நீங்கலாக எல்லாவற்றையும் கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து சிறிது சிறிதாக ஊற்றி, சேர்த்துப் பிசைந்து உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள்.

தேங்காய் கசகசா உருண்டை



<u>தேவையானவை:</u> தேங்காய் துருவல் - 1 கப், ரவை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கசகசா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து, தேங்காயை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். கசகசா, ரவை ஆகியவற்றை தனித்தனியே வாசனை வரும்வரை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரண்டையும் ஒன்றாகப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

பொட்டுக்கடலையையும் ரவை போலப் பொடியுங்கள். சர்க்கரை நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள். சர்க்கரையை கால் கப் தண்ணீர் வைத்து, பாகுவைத்து (பிசுக்கு பதம்) இறக்கி, கலந்து வைத்ததைக் கொட்டிக் கிளறுங்கள். பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள்.

பொட்டுக்கடலை தேங்காய் உருண்டை



தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - அரை கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையை பொடித்துக்கொள்ளுங்கள் (நமுத்திருந்தால் வறுத்துப் பொடியுங்கள்). தேங்காயை நெய் சேர்த்து வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து பாகுவைத்து (முன்பு சொன்ன பிசுக்கு பதம்), வறுத்த தேங்காய், பொடித்த கடலை, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள்.

சத்துமாவு உருண்டை



தேவையானவை: சத்துமாவு (வீட்டிலேயே தானியங்களை வறுத்து, அரைத்துக் கொள்ளலாம். கடையிலும் வாங்கலாம்) - 1 கப், சர்க்கரைதூள் - 1 கப், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சத்துமாவு, சர்க்கரைதூள், ஏலக்காய்தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய்யை சுடவைத்து, ஊற்றி உருண்டைகளாகப் பிடித்துவையுங்கள். சத்தும் சுவையும் தரும் ஆரோக்கிய சிற்றுண்டி இது. குழந்தைகளுக்கு தினமும் கொடுக்கலாம்.

சப்பாத்தி உருண்டை



தேவையானவை: சப்பாத்தி - 4, சர்க்கரை - (பொடித்த சப்பாத்திதூள் 1 கப் என்றால்) கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சப்பாத்தியை தோசைக்கல்லில் போட்டு, அது மொறுமொறுப்பாக ஆகும் வரை, ஒரு சுத்தமான துணியால் அழுத்தி அழுத்திவிட்டு எடுங்கள். எண்ணெய் தேவையில்லை. இதை சிறிய துண்டுகளாக உடைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு பொடியுங்கள்.

சர்க்கரையில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து பாகு வைத்து, பதம் (பிசுக்கு பதம்) வந்ததும் சப்பாத்திதூள், ஏலக்காய்தூள், நெய் சேர்த்து உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள்.

சிம்பிலி



தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - 1 கப், கறுப்பு எள் - அரை கப், வெல்லம் - ஒன்றரை கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கேழ்வரகு மாவில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, பிசறி, ஈரப்பதம் வந்ததும் ஆவியில் வேகவிடுங்கள். எள்ளைக் கழுவி, கல் அரித்து, தண்ணீர் வடித்துவிட்டு ஈரத்துடனேயே வறுத்தால் நன்கு பொரிந்து வரும். வாசம் வரும் வரை வறுத்த எள், வேகவைத்த மாவு, வெல்லம் மூன்றையும் ஒன்றாக ஆட்டுரலில் போட்டு இடியுங்கள். அந்த வசதி இல்லாதவர்கள், மிக்ஸியில் விப்பர் பிளேடு போட்டு, எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்து இரண்டு சுற்று சுற்றுங்கள்.

மூன்றும் சேர்ந்து வரும்போது, எடுத்து சிறு உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள்.

பொட்டுக்கடலை மாவுருண்டை



தேவையானவை: பொட்டுக்கடலை - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - தேவையான அளவு, ஏலக்காய்தூள் -

அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையையும் சர்க்கரையையும் தனித்தனியே பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். (பொட்டுக்கடலை நமுத்திருந்தால் வறுத்துப் பொடிக்கவேண்டும்).

அவற்றுடன் ஏலக்காய்தூள் கலந்து, நெய்யை சுடவைத்து ஊற்றி, உருண்டை பிடியுங்கள். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க மிகவும் சத்தான உருண்டை.

கோதுமை ரவை உருண்டை



தேவையானவை: கோதுமை ரவை - 1 கப், சர்க்கரை - அரை கப், பாதாம் - 8, நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய்யைக் காயவைத்து பாதாமை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வறுத்தெடுங்கள். மீதமுள்ள நெய்யில் கோதுமை ரவையை வாசனை வரும்வரை சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, பாகு வைத்து பிசுக்கு பதம் வந்ததும், ரவை, பாதாம், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்துக் கிளறி, உருண்டைகளாகப் பிடித்து வையுங்கள்.

முந்திரி சிக்கி



தேவையானவை: முந்திரிப்பருப்பு - 100 கிராம், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: முந்திரியை வெறும் கடாயில் குறைந்த தீயில் நன்கு வறுத்தெடுங்கள். ஒரு கடாயில் சர்க்கரையையும் நெய்யையும் மட்டும் கலந்து (கவனிக்கவும்: தண்ணீர் சேர்க்கவே கூடாது) அடுப்பில், குறைந்த தீயில் வையுங்கள்.

சர்க்கரை நன்கு கரைந்தவுடன், முந்திரியை அதில் கொட்டிக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய் தடவிய பலகை அல்லது சப்பாத்தி கல்லில் முந்திரிக் கலவையைக் கொட்டி, குழவியால் நன்கு மெல்லியதாக தேய்த்துவிடுங்கள். ஆறியதும் வில்லைகளாக உடைத்து எடுங்கள்.

சூப்பர் சுவையில் முந்திரி சிக்கி ரெடி.

பாதாம் சிக்கி



தேவையானவை: பாதாம்பருப்பு - 100 கிராம், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாதாமை இரண்டாக நீளவாக்கில் குறுக்கே வெட்டிக்கொள்ளுங்கள். நெய்யை காயவைத்து, பாதாம்பருப்பை போட்டு நன்கு வறுத்தெடுங்கள். சர்க்கரையுடன் நெய்யைக் கலந்து (தண்ணீர் வேண்டாம்) அடுப்பில் குறைந்த தீயில் வைத்து, சர்க்கரை நன்கு கரைந்தவுடன் பாதாமைக் கொட்டிக் கிளறுங்கள். முந்திரி சிக்கிக்கு சொன்னது போலவே செய்து, ஆறியதும் உடைத் தெடுங்கள்.

பனீர் கோவா உருண்டை



தேவையானவை: பனீர் - 200 கிராம், பால்கோவா - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன் அல்லது வெனிலா எசன்ஸ் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தேங்காய் துருவலை மிக்ஸியில் தண்ணீர் சேர்க்காமல் அடித்துக்கொள்ளுங்கள். பனீரைத் துருவிக்கொள்ளுங்கள். தேங்காய், கோவா, பனீர், சர்க்கரை, எசன்ஸ் அல்லது ஏலக்காய்தூள் கலந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக நன்கு அழுத்திப் பிடித்து வையுங்கள். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற வித்தியாசமான ஸ்வீட் உருண்டை.

குறிப்புகள்: எந்த உருண்டைக்குமே உப்பு வெல்லம் கூடாது. பாகு வெல்லம் எனக் கேட்டு வாங்கவேண்டும். உருண்டைக்கு வறுக்கும் எந்தப் பொருளையுமே, வாசனை வரும்வரை நன்கு வறுக்கவேண்டும். அப்போதுதான் சாப்பிடும்போது பச்சை வாசனை அடிக்காமல் நன்றாக இருக்கும். புட்டரிசி, எள் ஆகியவற்றை கட்டாயமாக, களைந்து, கல் அரித்துத்தான் பயன்படுத்தவேண்டும். முந்திரி, பாதாம் சிக்கிகளை மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு, அந்தத் தூளை பாயசம், ஃப்ரூட் சாலட், ஐஸ்கிரீம் ஆகியவற்றின் மேலே தூவிப் பரிமாறினால், சுவை சூப்பராக இருக்கும்.

ஃப்ரூட் அண்ட் நட் உருண்டை



தேவையானவை: பேரீச்சம்பழம் - அரை கப், பாதாம், முந்திரி, அக்ரூட் (மூன்றையும் வாசம் வர வறுத்துப் பொடியாக நறுக்கிய கலவை) - அரை கப், வெனிலா எசன்ஸ் (விருப்பப்பட்டால்) - சில துளிகள், நாட்டுச்சர்க்கரை - 1 டேபிள்ஸ்பூன் அல்லது பனங்கற்கண்டு - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பேரீச்சம்பழத்தை பொடியாக நறுக்கி, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் போட்டு விப்பர் பிளேடால் நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். ரொம்ப நைஸாக அரைபட்டுவிடாமல், ஒன்றும் பாதியுமாக உடைக்கவேண்டும்.

பிறகு அந்தக் கலவையை ஒரு தட்டில் கொட்டி, அழுத்திப் பிசைந்து, சிறு உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள். பிறந்தநாள் விழாக்களில் பிடித்து வைத்தால், நிமிடத்தில் காலியாகும் இந்த உருண்டை.

கமர்கட்



தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - 1 கப் (அழுத்தி அளக்கவேண்டும்), வெல்லத்துருவல் - 2 கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெல்லத்துருவலை கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கரையவிட்டு வடிகட்டி, மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து தேங்காய் சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். (பாகாக ஆகும் வரை விடாமல், வெல்லக் கரைசல் கொதித்ததுமே தேங்காயைப் போடவேண்டும்). இது சுருண்டு வரும் சமயம், நெய் சேர்த்து மேலும் நன்கு கிளறி இறக்கி, ஆறி இறுகுவதற்குள் வேகமாக உருட்டுங்கள்.

கை சூடு பொறுக்கவில்லை எனில், முதலில் கைக்கு வருவது போல உருட்டிப் போட்டுவிட்டு, பிறகு அழுத்தி உருண்டை வடிவமாக உருட்டிப் போடலாம். தெங்காய், வெல்ல மணத்துடன் வெகு ஜோராக இருக்கும் இந்த கமர்கட்.